



Sampierese



Foglio di attualità, costume e politica del territorio di Campo nell'Elba
a cura degli Amici di S. Piero in Campo.

“Facciamoci sentire per non farci seppellire”

Omaggio

Anno XXI, Num. 1 – Gennaio 2024

Editoriale



Buon anno a tutti gli amici

Due suggestioni, di cui farne tesoro per i prossimi mesi, ci ha regalato dicembre 2023 che si sta concludendo. Una di carattere nazionale (se non addirittura internazionale). L'altra invece dall'aspetto prettamente più locale. La prima è l'anniversario della creazione del Presepe (etimologicamente parlando, significa luogo davanti al recinto, alludendo alla stalla), che ha voluto costruire esattamente ottocento anni fa, nella notte di Natale del 1223, san Francesco d'Assisi nel paesino di Greggio (Rieti). Il secondo invece riguarda un'idea trasformata in realtà dalle donne di San Piero: un Albero di Natale 'sui generis', ottenuto cucendo insieme tante tessere fatte all'uncinetto, sempre dalle donne del paese. Una creazione davvero unica che si è imposta all'attenzione di tutta l'Isola. Così, il pomeriggio dell'8 dicembre, festa dell'Immacolata Concezione (data tradizionale con cui si è soliti illuminare gli Alberi di Natale e dare corrente elettrica alle luminarie che abbelliscono i centri storici dei borghi elbani), alle 17 in piazza Garibaldi a San Piero, è stato acceso, per la gioia dei bambini e dei più grandi, un Albero davvero speciale perché formato dalle tessere all'uncinetto cucite dalle donne sampieresi. Appartengono al gruppo "Tramandando", che hanno lavorato punto dopo punto, per creare le tante bellissime piastrelle colorate. Assemblate assieme su una struttura progettata all'uopo dal maestro Luca Polesi, hanno formato in questo modo il più bell'Albero di Natale dell'Isola..... **Lu.Ci.** (continua a pag. 6)

Index:

Pag. 1/6 – Editoriale:

Buon Anno a tutti gli Amici

Pag. 2 – P.za della Fonte:

Benvenuto 2024

Pag.3 – Luci Accese su San Piero:

Ricordo di Vanna Gentini

Pag. 4/5L' Angolo di Minerva:

prof. A. Simone : Francisco Franco

Pag. 6: Almanacco Gennaio

Pag8–Cucina elbana: (L. Martorella):

Zuppa di Cipolle

Pag. 7/8 - Oltre l'Accolta :

(ing. M. Righetti) SDTQ (XXII puntata)

Pag. 9- Pensieri e riflessioni:

Significato di Epifania e Befana

Pag. 10 – La nostra Storia: P. Olivi

Un'importante via di comunicazione

Pag. 11 - L'Angolo di Esculapio:

L'Indigestione

Pag. 12- Il Canto di Apollo:

La Befana





BENVENUTO 2024

Gennaio è il mese che apre la porta, anzi il portone, del nuovo anno. Tempo di bilanci, di analisi, tempo di nuovi progetti, aspettative e speranza. Tempo anche dei saluti e dei tristi addii alla folla degli amici e dei compaesani che se ne sono andati per sempre ma che ci hanno lasciato l'impronta indelebile del loro passaggio e un'eredità di simpatia e ricordi che non potremo mai dimenticare e che resterà viva nelle nostre battute e nelle nostre citazioni. Tempo di ringraziamenti a quanti hanno reso viva la nostra Comunità, promosso e incentivato lo spirito di aggregazione sociale. Grazie dunque alle donne del gruppo Tramandando e alla loro costante opera che si dipana silenziosamente per tutto l'arco dell'anno, grazie a chi continua a tramandare l'essenza della nostra storia che emerge ormai tradizionalmente nella festa del "Caracuto" dal sapore medioevale, grazie al gruppo degli appassionati di astronomia (Lello e collaboratori) per merito dei quali il piazzale dell'Astronomia delle Piane è divenuto il punto di riferimento



per l'intera Isola di questa affascinante materia e richiamo per una folla consistente di visitatori e che presto si doterà di un osservatorio la cui edificazione, già iniziata nella sua struttura basale, attende i fondi necessari per la installazione della cupola e degli strumenti ad hoc. Grazie anche al gruppo dei nostri attori e attrici che hanno deliziato alcune serate della trascorsa Estate, con sorprendente perizia e incisività, con la commedia in vernacolo incastonata nella suggestiva e splendida cornice di San Nicolajo. In tutto questo contesto merita un riconoscimento particolarmente

sentito e sincero Gian Franco Diversi, il nostro prezioso fornaio, che in silenzio e con la sua consueta modestia, adorna ogni anno la nostra chiesa di un bellissimo Presepio così come vivacizza le nostre due piazze principali con lucine e bandiere variopinte e la scalinata di piazza di Chiesa con un altro presepio che



accompagna il nostro passaggio. Ma un pensiero cordiale e sincero non può non essere rivolto alla nostra dottoressa Cristina Ceriani grazie alla cui competenza professionale San Piero gode di un presidio farmaceutico di tutto rispetto, che ci ha supportato in momenti difficili, punto di riferimento per consigli e assistenza di cui non potremmo, ormai, fare a meno e grazie al quale San Piero ha incrementato il suo livello sociale e di gradimento turistico. Per questo ci corre l'obbligo di richiamare a un senso di responsabilità, purtroppo talvolta sonnolente, quanti snobbano questo nostro "gioiello" adducendo scuse e giustificazioni cervelotiche e autolesioniste. Con questi nostri ringraziamenti non vogliamo trascurare nessuno, in particolare i nostri commercianti, essenziale cuore pulsante del Paese e quanti con il loro spirito altruista contribuiscono al mantenimento del decoro del Paese. Non tralasciamo, infine, il ruolo e l'importanza del *MUM*, il Museo Mineralogico, eccellente testimone del nostro patrimonio culturale, che rende famoso San Piero e punto di attrazione internazionale per scienziati e amanti della Mineralogia. E per ultimo, ma non ultimo per importanza, è il nostro cordiale ringraziamento e la nostra sincera riconoscenza a tutti coloro che con le loro generose donazioni

sostengono la nostra attività informativa permettendone la regolare prosecuzione.

Ma dopo essersi abbandonati ai dovuti ringraziamenti per i trascorsi uno spazio doveroso va riservato alle attese e alla speranza. A parte l'augurio che intorno a noi si risolvano le terribili controversie che hanno procurato lutti, dolore e disperazione, nel nostro piccolo ci auguriamo che San Piero possa godere di quell'attenzione che finora ha marciato "a tre cilindri". Per cui accanto agli sperticati, cortigianeschi ringraziamenti che da molte parti sono stati rivolti al sindaco per averci *concesso* la sua attenzione in occasione dei già citati avvenimenti, ci abbandoniamo a invocare l'attenzione

dell'amministrazione comunale su quello che rappresenta indiscutibilmente un patrimonio pubblico e quindi di tutta l'intera comunità sampierese e non solo: la Palestra da destinarsi a più nobili fini di quello attuale, il Campo Sportivo "Mario Mibelli" delle Piane il cui abbandono suona a spregio dei sacrifici che il popolo sampierese ha profuso nella sua edificazione, Le Vasche che attendono da tempo la loro ristrutturazione in rispetto del lavoro e delle fatiche delle nostre donne. Con questa speranza e questi auguri ci congediamo dai nostri affezionati Lettori con il più cordiale

BUON 2024!

Il buon senso, che fu già caposcuola, Ora in parecchie scuole è morto affatto, la Scienza, sua figliola, l'uccise per veder com'era fatto (Giuseppe Giusti)

LUCI ACCESE SU SAN PIERO



Sabato 2 Dicembre scorso ha lasciato i suoi cari in maniera inattesa, presso la sua abitazione di Ciampone, la nostra carissima compaesana Vanna Carpinacci nel pieno dei suoi 70 anni. La celebrazione funebre si è svolta nella chiesa parrocchiale di San Piero il 4 Dicembre cui è seguita l'inumazione nel cimitero paesano di San Rocco. Noi porgiamo le nostre più sentite e sincere condoglianze al marito Carlo e ai suoi adorati figli.

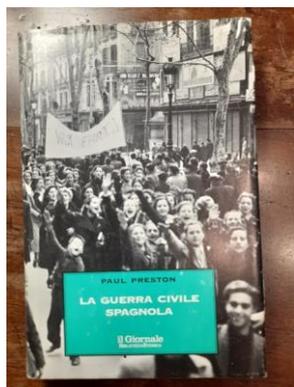
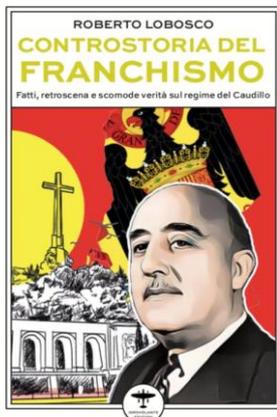
Coloro che amiamo e che abbiamo perduto non sono più dove erano ma sono sempre dove siamo noi (Sant'Agostino)





UN DITTATORE “LUNGIMIRANTE E PRUDENTE”

Roberto Lobosco definisce giustamente Francisco Franco, nel suo libro *Controistoria del franchismo* (Idrovolante Edizioni, 2023) che ho presentato il 10 dicembre 2023 al Circolo culturale "Il Fitto" di Cecina, un dittatore "lungimirante e prudente" (Op. cit., p. 103). Ecco perché, a mio parere e alla luce di quanto è contenuto nel suddetto libro, va riscoperto, riabilitato e rivalutato: riscoperto, perché va fatto uscire dal cono d'ombra creatosi con *el pacto de olvido* ("il patto dell'oblio"), cioè "l'accordo, tacito e collettivo, di gran parte degli spagnoli a rinunciare a pareggiare i conti dopo la morte di Franco" (P. PRESTON, *La guerra civile spagnola*, Mondadori, Milano 1999, p. 12). Riabilitato, non fosse altro perché non si lasciò trascinare in guerra dai suoi due sodali, Mussolini e Hitler, che lo avevano aiutato in maniera



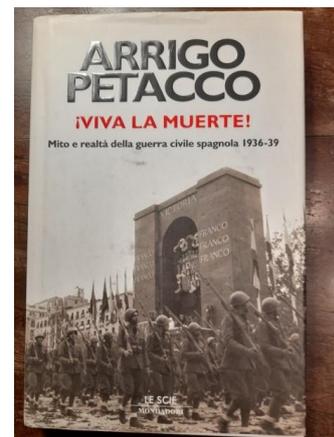
decisiva a salire al potere e perché non si lasciò mai sedurre dall'antisemitismo. A questo proposito vale la pena di ricordare che il nostro Giorgio Perlasca, protagonista di una straordinaria storia di salvataggio di ebrei durante la Seconda guerra mondiale (cfr. E. DEAGLIO, *La banalità del bene*, Feltrinelli, Milano 1991), poté compiere tale salvataggio perché si spacciò, con la complicità delle autorità spagnole, per console spagnolo e perché in possesso di un attestato di merito del governo spagnolo, controfirmato personalmente da Franco. A conferma di ciò, Lobosco cita una significativa dichiarazione del 2005 di Israel Singer, presidente del Congresso mondiale ebraico: "Non voglio difendere Franco, ma nella Seconda guerra mondiale molti ebrei si salvarono in Spagna: ignorare questo significa ignorare la storia" (R. LOBOSCO, cit., p. 110).

Rivalutato, in virtù della sua visione politica che non fu velleitaria, della sua personalità



che non fu affetta da megalomania e della sua religiosità che implicava "uno Stato rispettoso della religione senza essere confessionale" (R. LOBOSCO, cit., p. 54). Infine, ebbe il buon senso di provvedere alla sua successione (cfr. R. LOBOSCO, cit., p. 136), permettendo un passaggio non violento o traumatico a quella monarchia costituzionale che ancora oggi garantisce alla Spagna democrazia e stabilità, pur tra le tante difficoltà insite in una nazione

che raccoglie vari gruppi etnici, spesso insofferenti nei confronti del potere centrale. Ciò detto, non si può tralasciare di aggiungere che il suo regime s'instaurò spargendo molto sangue, ma bisogna anche ricordare quello che Arrigo



Petacco, traendo spunto dalla limpida analisi di George Orwell in *Omaggio alla Catalogna*, sostiene a proposito della sinistra radicale, spagnola e internazionale, composta in gran parte da anarchici e trockisti: essa non volle riconoscere "che il totalitarismo non esisteva soltanto a destra" e finse "di ignorare che il vero nemico di Stalin non era Franco ma la stessa sinistra radicale e che i comunisti erano più preoccupati di liquidare quest'ultima che di sconfiggere il fascismo" (A. PETACCO, *Viva la muerte! Mito e realtà della guerra civile spagnola 1936-39*, Mondadori, Milano 2006, p. 8). Mal gliene incolse, tant'è che essa sparì dalla circolazione prima ancora che Franco prendesse il potere, indebolendo così irrimediabilmente il fronte repubblicano.



FOTO SCATTATA NELLA CHIESA DI SANTA CROCE A FIRENZE

KALENDOSOFIA 2024

di Aldo Simone

DEDICATO A GIOVANNI GENTILE
INSIGNE FILOSOFO ASSASSINATO
A FIRENZE IL 15 APRILE 1944



Dalla Libertà degenerata in licenza nasce e si sviluppa una malapianta: la malapianta della tirannia – Platone – libro VIII de “La Repubblica”



“Distruggere il magistero di Gentile e Croce per meglio recuperarne la lezione: il disegno gattopardesco di Togliatti aveva il merito politico e pedagogico di combinare sapientemente le esigenze della continuità e della rottura. Agli intellettuali italiani egli offriva una straordinaria via d'uscita dal fascismo verso il futuro: essere rivoluzionari continuando a pensare le stesse cose. E poiché Gentile era, assai più di Croce, un filosofo della prassi, la cultura italiana di formazione comunista sarà negli anni successivi, grazie alla strategia culturale di Togliatti, più gentiliana che crociana” (S. ROMANO, *Giovanni Gentile, la filosofia al potere*, Bompiani, Milano 1984, p. 306).

Romano vuol dire qui che il pensiero gentiliano ha una intrinseca valenza rivoluzionaria, che è stata sfruttata da Togliatti per attirare a sé molti filosofi gentiliani del secondo dopoguerra, come per esempio Eugenio Garin.



GENNAIO							2024	
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM		
1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31						



Editoriale... (prosegue da pag. da pg.1)

.....Inoltre, per entrare con il piede giusto nell'atmosfera natalizia, ecco che sabato 23 dicembre, nella chiesa dei Santi Pietro e Paolo, il concerto con Irina Arozarena & le SisterArs. “Un appuntamento – abbiamo letto nel comunicato-stampa diffuso in occasione dell’evento - di sicuro impatto emotivo e di aggregazione festosa che solo la spiritualità passionale e la coinvolgente musicalità della musica Gospel sa esprimere in maniera unica. Il coro Gospel delle SisterArs con Irina Arozarena è una proposta musicale con uno spettacolo in perfetto stile natalizio. È nato dalla voglia di portare uno spettacolo Gospel, inserito in luoghi, in questo caso come l’antica pieve romanica dedicata ai Santi Pietro e Paolo, di conclamato afflato e pathos sentimentale”. Il repertorio presentato comprendeva i maggiori successi della tradizione del Natale, eseguiti nella caratteristica formazione corale. Che messaggio evidenziare, a questo punto? Aggregazione, è stato detto. Che, accompagnato alla volontà di lavorare uniti per raggiungere un unico risultato, è in grado di trasmettere emozioni, partecipazioni empatiche che sono quelle che danno il sale alle nostre esperienze di vita. Ma sono le stesse donne tessitrici ad aggiungere altri interessanti particolari. “L’idea dell’albero fatto a uncinetto – si legge sempre nel comunicato - nasce come dono alla comunità locale per questo Natale 2023. Un dono che ha il sapore della condivisione, lo stesso spirito che anima il gruppo ‘Tramandando’, nato con l’obiettivo di

mantenere la conoscenza delle abilità artigianali e trasferirle, trasmetterle alle nuove generazioni dell’Isola, perché ne custodiscano la memoria”. E veniamo infine ai primi 800 anni del Presepe, voluto da Francesco. Dalle cronache del tempo sappiamo che il giullare di Dio rientrava in Italia da un viaggio in Terra Santa e in Egitto. Quaggiù aveva incontrato il sultano Malik al-Kamil, che lo aveva ascoltato con ammirazione, nonostante la sua fede fosse un’altra. Francesco aveva constatato che in quella regione del Mediterraneo si professavano tre diversi monoteismi. Ma che Dio era uno solo. Ecco allora la lezione impartita dal poverello di Assisi: fare lo sforzo di restare fratelli, pur nella diversità dei propri credi religiosi. Nella notte di Natale di otto secoli fa, nel paese di Greccio, avvenne una piccola grande rivoluzione culturale. Francesco fece allestire una mangiatoia. E lì accanto collocò un bue e un asino, due animali simbolici che rappresentavano rispettivamente gli Ebrei e i pagani, in particolare i Musulmani. Per indicare cosa? Che la convivenza pacifica è possibile. Che le controversie si possono benissimo risolvere, non con le bombe e le guerre in cui muoiono gli inermi, ma attraverso il dialogo e la volontà di venirsi incontro per convivere pacificamente. Questa è la strada che si apre davanti a noi per il 2024. Aggregazione, comunanza di intenti e fraternità saranno gli ingredienti che determineranno la nostra crescita comunitaria per i mesi avvenire.

(L. Cignoni)

Gennaio e le sue storie:



- *4 Gennaio 1926: muore la regina Margherita di Savoia*
- *9 Gennaio 1878: muore Vittorio Emanuele II (Padre della Patria)*
- *17Gennaio 1377: Gregorio XI riporta a Roma la sede papale da Avignone*
- *27Gennaio 814: muore Carlo Magno*

Dolce come l’annuncio della Primavera; impetuoso come il Libeccio; incendiato come i tramonti a Livorno; pieno di malinconia come le albe settembrine.



Storia di Tutto Quanto (XXII° puntata)

DA 2.500 A 542 MILIONI DI ANNI FA.



Tutto il tempo geologico antecedente all'esplosione del Cambriano – un tempo spropositatamente lungo che si estende all'indietro fino a quando si formò la Terra 4,6 miliardi di anni fa – è chiamato Precambriano. La nostra macchina del tempo ci ha portato in un eone del Precambriano chiamato Proterozoico, termine che deriva dal greco antico e significa “primo vivente”: il motivo di questo nome è che il Proterozoico è il primo eone della storia della Terra ad essere caratterizzato da una grande abbondanza di forme di vita complesse. Nel corso di questo eone, a partire da 2,2 miliardi di anni fa, si verificano diverse glaciazioni a livello globale. Un miliardo di anni fa, a partire da tre o quattro distinte masse continentali, tutta la terraferma del pianeta si riunisce in unico supercontinente chiamato Rodinia, nome che deriva dal russo *rodina* che significa "madrepatria". Poi, 750 milioni di anni fa, la Rodinia comincia a frammentarsi di nuovo, dividendosi in otto pezzi, tra cui Laurasia e Gondwana.

La frammentazione della Rodinia porta ad una massiccia infiltrazione di aria umida dagli oceani alla terraferma con un conseguente aumento delle precipitazioni. Essa inoltre provoca una delle più intense ere glaciali nella storia della Terra, avvenuta 770 milioni di anni fa, che congela completamente gli oceani fino quasi all'equatore, trasformando la Terra in una specie di gigantesca palla di neve. Dopo 20 milioni di anni, le continue emissioni di anidride carbonica da parte dei vulcani contribuiscono a provocare un effetto serra globale che pone fine alla glaciazione. Circa 600 milioni di anni fa, si forma nuovamente un'unica massa continentale chiamata Pannotia, nata dalla spaccatura della Rodinia. Il supercontinente Pannotia ha vita breve, frammentandosi dopo appena 60 milioni di anni. L'atmosfera, nel frattempo, si arricchisce di ossigeno. All'inizio del Proterozoico le uniche forme di vita sono batteriche: si tratta di organismi unicellulari primitivi, privi di nucleo, chiamati collettivamente *procarioti*. Ne esistono di due tipi: cianobatteri e archeobatteri. I ciano-batteri sono batteri fotosintetici, ossia capaci di ricavare



energia dalla luce del Sole; talvolta impropriamente chiamati alghe azzurre o blu-verdi, i cianobatteri sono responsabili di quella patina che si forma sulla superficie degli stagni e che ha per l'appunto questo colore. Gli archeobatteri – nome che significa “batteri antichi” – sono in grado di vivere in un'ampia gamma di condizioni, anche le più estreme, come alte temperature e assenza di ossigeno, proibitive per altri esseri viventi. Gli archeobatteri esistono tutt'ora – ne abbiamo anche nel nostro intestino: si pensa che essi possano addirittura costituire il 20% della biomassa del pianeta. Quelle batteriche sono le forme di vita più semplici (per quanto anche un batterio contenga miliardi di atomi), ma nello stesso tempo sono le più resistenti e longeve al mondo. Tra 2 e 1,5 miliardi di anni fa emergono le prime cellule provviste di un nucleo, chiamate *eucarioti*: il nucleo ospita e protegge il DNA. Non si sa se gli eucarioti derivino dai procarioti, ma le due forme devono avere un antenato comune, magari molto diverso da entrambe: gli archeobatteri potrebbero essere imparentati più strettamente con gli eucarioti che con i batteri. Tutta la vita, per un po' di tempo, resta unicellulare e confinata negli oceani. La vita

eucariote unicellulare emerge quando i livelli di ossigeno nell'atmosfera diventano abbastanza elevati per sostenere queste forme di vita più complesse. Ad un certo punto – non si sa bene come – avviene il passaggio dalla vita unicellulare a quella pluricellulare. Quest'ultima compare per la prima volta circa 1,2 miliardi di anni fa. Le spugne sono un esempio di vita pluricellulare primitiva. Alcuni eucarioti fotosintetici si sviluppano in colonie formando le prime alghe marine. In tutti gli organismi pluricellulari le cellule diventano sempre più specializzate e quindi più dipendenti le une dalle altre, mentre le cellule isolate sono destinate a morire. Circa 1 miliardo di anni fa emergono le prime piante pluricellulari. Più tardi, con un meccanismo a noi ignoto, alcuni eucarioti inventano il sesso, cioè il processo in cui un uovo, che è un tipo

di cellula, viene fecondato prima di dividersi. Circa 900 milioni di anni fa si sviluppano anche i primi esseri veramente pluricellulari del regno animale. Si può quasi dire che la vita, rimasta unicellulare per 3 miliardi di anni, evolve in vita pluricellulare, su scala geologica, dall'oggi al domani. Per un lungo periodo le terre emerse rimangono prive di organismi pluricellulari, ma l'accumulo di ossigeno nell'atmosfera, dovuto alla fotosintesi, ha come risultato la formazione di uno strato di ozono che assorbe la maggior parte della radiazione ultravioletta emessa dal Sole, il che concede agli organismi unicellulari che raggiungono la terraferma maggiori possibilità di sopravvivenza. I procarioti si adattano alla vita fuori dall'acqua; probabilmente colonizzano la superficie ancora prima dell'origine degli eucarioti. Le prime creature macroscopiche a noi note sono chiamate *fauna di Ediacara*, dal nome del più importante giacimento che si trova in

Australia: sono creature bizzarre somiglianti a sacchetti pieni di fango. In questo periodo emergono anche creature simili alle meduse: queste, a differenza della fauna di Ediacara che, a quanto pare, non ha alcun discendente, potrebbero essere imparentate con le forme di vita di maggiore complessità apparse successivamente. L'imponente glaciazione che verso la fine del Proterozoico riduce la Terra ad una gigantesca palla di neve porta alla scomparsa del 90% delle forme di vita esistenti, inclusa la fauna di Ediacara. Ma l'evoluzione della vita accelera di nuovo intorno a 550 milioni di anni fa con la prima, improvvisa comparsa di forme dotate di conchiglia (di fossili più antichi non ne esistono): questa proliferazione di forme di vita è il preludio alla cosiddetta esplosione del Cambriano, che abbiamo già visto nella scorsa puntata. Siamo sempre più vicini all'origine della Terra.

Il buon senso, che fu già caposcuola, Ora in parecchie scuole è morto affatto, la Scienza, sua figliola, l'uccise per veder com'era fatto (Giuseppe Giusti)

La Cucina elbana

Zuppa di Cipolle (a cura di Luigi Martorella)



Sulla tavola dei nostri nonni non mancava quasi mai una buona e quanto mai salutare zuppa di cipolle (che sostituiva molto bene gli integratori depurativi di oggi). Le famiglie erano numerose e, pertanto, ne propongo la dose per 6 persone.

Ingredienti: Kg. 2 di cipolle; Pane di filone fatto a fette; olio di oliva 1 bicchiere; gr. 130 di burro; 6-7 cucchiaini da minestra di formaggio parmigiano grattugiato (oggi che è più facile trovare il groviera suggerisco 3 cucchiaini di questo e 3 di parmigiano). Brodo vegetale lt. 1,5, e il giusto sale.

Procedimento: Pulite le cipolle la mattina e cambiate loro l'acqua frequentemente durante il giorno; tagliatele a fettine e fatele cuocere con 80/90 gr. di burro, l'olio e il sale, coperte a fuoco molto basso per almeno 2 ore. Devono macerare e rimanere bionde e morbide. Tostate il pane affettato e mettetene 2 fette per ogni commensale; versate sopra qualche cucchiainata di cipolle il formaggio necessario e versateci sopra 2 bei ramaioli di brodo ben caldo. Mettete un poco di burro per ogni piatto e copriteli con un altro piatto per 3/5 minuti, fintanto che il burro si scioglie e BUON APPETITO!





L'INDIGESTIONE ALIMENTARE

Le Feste Natalizie di Fine Anno sono un'ottima occasione per abbandonarsi ad abusi alimentari e a incontrollate libagioni con cui aspergere i cibi più svariati e sofisticati o con cui inneggiare a chissà quali favorevoli eventi futuri. L'epilogo frequente di tali comportamenti è la così detta indigestione, termine generico che racchiude una moltitudine di disturbi nati nella parte superiore dell'addome. Tale disturbo può essere transitorio o continuato nel tempo. Racchiude in sé fenomeni correlati quali la pirosi (bruciore) gastrica, il rigurgito e la dispepsia (difficoltà digestiva). Mangiare troppo e in fretta, soprattutto cibi grassi in dosi massicce, bere troppo caffè o troppo alcool sono le principali cause di indigestione. Anche lo stress emotivo prolungato e il fumo di sigaretta possono causarla. Infine, l'assunzione abituale di alcuni farmaci può danneggiare lo stomaco. L'indigestione è un disturbo che implica una serie di sintomi, più o

meno pesanti a seconda dei casi. I sintomi dell'indigestione più frequenti sono: 1. dolore e tensione addominale; 2. senso di pienezza; 3. rigurgito di cibo o di succhi gastrici acidi; 4. bruciore allo stomaco; 5. Nausea e vomito. Se si tratta di eventi occasionali, magari durante le feste, rimedi utili per alleviare i sintomi sono i farmaci antiacido, come per esempio quelli a base di calcio carbonato e magnesio carbonato, due sostanze che neutralizzano l'ipersecrezione di acido cloridrico da parte della mucosa gastrica. È molto più comune di quanto si pensi e può comparire dopo un pasto troppo ricco e abbondante, ma anche in caso di assunzione di alimenti nuovi rispetto alle proprie abitudini. Oppure dopo aver bevuto bevande gasate o alcoolici in grandi quantità. Per quanto riguarda in particolare la dieta, ecco una sintesi degli alimenti da preferire o da evitare per non incorrere in una fastidiosa indigestione.



Sono consigliati: Carni bianche, Pesce magro, Formaggi magri e freschi, Verdura, Frutta, Olio extra-vergine a crudo, Acqua

Sono sconsigliati: Carni rosse e grasse, Pesci grassi o conservati, Formaggi grassi, in particolare quelli fermentati (gorgonzola, pecorino ecc.), dolci elaborati (con panna, creme, ecc.), salse, burro, strutto.



“La mente è come un paracadute. Funziona solo se si apre” (A. Einstein)



Da "Il Giornale dell'Elba" -Portoferraio 5/04/1966- (Corrisp. Publio Olivi)

Un'importante via di comunicazione (Campo-Marciana)

Il giorno 13 Marzo rappresentanti dell'amministrazione comunale di Campo Elba si sono incontrati col sindaco del Comune di Marciana per prendere in concreto esame la necessità di costruire un tratto nuovo di strada per raccordare la parte terminale della "vicinale" S. Ilario – Redinoce, nel campese, con l'interpodere marcianese di Campo Bagnolo. È un doveroso impegno che si assume il comune di Marciana, giacché il tratto collettore di appena Km. 2 dovrà nascere tutto in territorio di questo comune, e il comune di Campo nell'Elba vi collaborerà in stretto interesse nella costruzione di opere al passaggio di confine tra i due territori. L'esistente e funzionale tratto di strada S. Ilario – Redinoce fu fatto circa sei anni fa con un cantiere agricolo e il comune di Campo lo ha successivamente classificato tra le strade vicinali per curarne la manutenzione e renderla utile all'economia agricola e turistica dell'incantevole zona, e nella previsione di un suo naturale collegamento col versante marcianese. Se ne prevede il completamento a breve scadenza con l'intento che l'intero percorso divenga una vera e propria strada di collegamento tra S. Ilario e Poggio, col carattere di via di comunicazione tra il versante campese e marcianese. Una strada così concepita tra i due comuni gemelli verrebbe a soddisfare una vecchia aspirazione delle popolazioni delle due comunità; una vera e propria necessità vivamente sentita fin dal tempo in cui Campo faceva parte del comune di Marciana e ne condivideva le difficoltà di vita contro le prepotenze straniere nei tempi travagliati della comune storia. Oggi con l'intervento dei vantaggiosi contributi dello Stato (leggi 181 e

589) Marciana non solo può realizzare il congiungimento dei tratti di strada S. Ilario – Redinoce e Campo Bagnolo, ma ai due comuni si offre la favorevole occasione di richiedere l'intervento dello Stato per costruire addirittura "una via di comunicazione in asfalto" tra S. Ilario e Poggio in tutto corrispondente alle moderne esigenze di vita civile e dar loro occasione di sviluppare iniziative di carattere commerciale e turistico. La strada che si intende costruire attraverso la zona boscosa del Cerro e di Redinoce, verde in ogni stagione, attraente, ricreativa, adatta a esercitare un richiamo di turisti verso la collina e la montagna e offrire la possibilità di inserire S. Piero e S. Ilario e le verdi zone alte di Redinoce nell'interesse economico che deriva dal turismo. Per la brevità del percorso, appena un quarto d'ora da Marciana a Marina di Campo, e per la bellezza del paesaggio che la strada attraversa, ne scaturisce un enorme vantaggio per il commercio, per il panorama turistico e per un più diretto servizio reso al turista in quanto verrebbe a collegare direttamente e in breve tempo i "poli" di maggiore interesse turistico sull'Elba, quali il campo di aviazione nella piana della Pila, il porto di Marina di Campo in questo versante, il porto di Marciana Marina, la celebre località di Poggio Terme e la cabinovia di Montecapanne di Marciana. L'incarico di elaborare il progetto di massima è stato affidato ai geometri Guidi e Cacialli. Ora c'è solo da sperare nella piena e fattiva collaborazione dei due comuni per sollecitare l'elaborazione del progetto e concordare il piano di lavoro per inoltrare la domanda di contributo.

*E accendere i sogni,
grigio che avvolge la vita
diverrebbe arcobaleno con cui vestirsi.*

(Veronica Giusti)

il



Pensieri e Riflessioni



La festa della Befana fa parte del patrimonio folkloristico della cultura italiana. Il termine Befana deriva semplicemente dalla corruzione lessicale di Epifania, dal greco ἐπιφάνεια (epifàneia), attraverso bifania e befanìa). Essa ci viene rappresentata come un'anziana signora che consegna doni ai bambini in tutta Italia alla vigilia dell'Epifania (la notte del 5 gennaio) in modo simile a Babbo Natale o ai Re Magi; figura, appunto, folkloristica tipica di alcune regioni italiane e diffusasi poi in tutta la penisola. È una figura legata al complesso delle festività natalizie. Essa è infatti l'ultima festa dell'intero periodo che ne sancisce la chiusura. (*L'Epifania tutte le feste si porta via*).

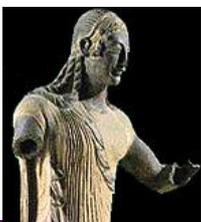
Come spesso accade nella nostra cultura occidentale latino-cristiana i retaggi del mondo e della tradizione pagana si uniscono e si fondono con quelli più strettamente spirituali e religiosi in un tutto unico e arricchendosi vicendevolmente. L'Epifania è una festa cristiana che celebra la rivelazione di Dio incarnatosi come Gesù Cristo. Nel Cristianesimo occidentale, l'Epifania commemora principalmente, anche se non esclusivamente, la visita dei re Magi al Bambino Gesù, quindi la manifestazione fisica di Gesù Cristo ai Gentili e al popolo d'Israele la cui venuta era stata profetizzata dalle Sacre Scritture., anche se...(*In propria venit sed sui Eum non receperunt* – come recita San Giovanni Evangelista nel suo ultimo Vangelo). Quindi come i Magi offrirono al Bambino Gesù i loro preziosi e significativi doni, così nel nostro folklore natalizio la

Befana visita tutti i bambini d'Italia alla vigilia della festa dell'Epifania per riempire le loro calze di dolciumi, caramelle, frutta secca e giocattoli, se si sono comportati bene. Altrimenti, coloro che si sono comportati male troveranno le calze riempite di carbone. I bambini in genere lasciavano per la Befana sul tavolo di cucina, di fronte al camino attraverso cui sarebbe entrata la Befana qualcosa perché potesse ristorarsi dalle fatiche del viaggio notturno e una o due foglie di cavolo per il suo somarello. In molti casi la Befana è ritratta come una strega brutta, sdentata e dal naso adunco che vola a cavallo di una scopa con indosso uno scialle nero e ricoperta di fuliggine perché entra nelle case dei bambini attraverso il camino. Sorride spesso e porta una borsa, un sacco o un cesto pieno di dolcetti e regali. Ma con il progredire dei tempi l'iconografia della Befana si è sensibilmente modificata e oggi ci appare sempre più frequentemente come una bellissima ragazza, piena di fascino femminile e sempre più accattivante così da non incutere più nei bambini, e non solo, alcun timore. La festa della Befana è talmente radicata nella nostra cultura che un tentativo maldestro dei governanti italiani negli anni '60 di abolirla sfociò nel più completo fallimento così da indurli a un repentino dietro-front. L'augurio nostro per questa festa, da molti definita *la prima Pasqua dell'anno*, è che si manifesti anche all'interno dei nostri cuori la luce splendente del Creatore illuminando le nostre menti e le nostre coscienze.

*Abbraccio il mare,
mi vesto di esso;
abbraccio i giorni di calma,
le tempeste.
Abbraccio il mare,*

*i suoi colori.
Lo abbraccio ...
Mi vesto di esso.
Abbraccio il mare.
Mi abbraccio. (Veronica Giusti)*





LA BEFANA

«La Befana vien di notte
con le scarpe tutte rotte
attraversa tutti i tetti
porta bambole e confetti»



«La Befana vien di notte
con le scarpe tutte rotte
se ne compra un altro paio
con la penna e il calamaio»



Mensile di attualità, costume e politica del territorio di Campo nell'Elba.

Direttore responsabile: **Luigi Cignoni**

Direttore esecutivo: **Patrizio Olivi**

Redattore: **Vito Giudice**

Responsabile della Distribuzione: **Vittorio Mauro Mazzei**



Publicazione registrata presso il Tribunale di Livorno il 26 aprile 2022, n.3/2022. Stampato in proprio: 100 copie; disponibile sul web : www.sanpiero.com/nuova_pagina_1.htm

Hanno collaborato a questo numero: *V Giusti, L. Martorella, + P. Olivi, M. Righetti, A. Simone*

Per le lettere al giornale, e-mail: patriziolivi@yahoo.it

BARTOLI GIUSEPPE
 autoricambi - autoaccessori
 Loc. Antiche Saline - Portoferraio
 Tel. e Fax 0565 915783

Linee accessori:

sparco
momo
OMP **REVOLUTION**
Simoni Racing

NOVITA' Bici elettriche e scooter
 Edizione Lisola / Centro Grafico Elbano

AUTOTRASPORTI
 ESCAVAZIONI
PISANI LAURO
 Via Fonte Chiavetta - 57030 San Piero
 Campo nell'Elba (LI)
 Tel. 0565.983154 - Fax. 565.983313
 Lauro cell. 338 5069962
 Alessandro cell. 335 6284416